

Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas
Institutos Nacionales de la Salud



Datos sobre la
Marihuana
para Adolescentes

Carta a los Adolescentes

¿Sabías que el consumo de marihuana en los adolescentes ha disminuido drásticamente desde finales de 1990? Así que... si creías que todo el mundo fuma marihuana, pues no. Las estadísticas muestran que alrededor del 15%, o aproximadamente 1 de cada 7 adolescentes, dice haber consumido marihuana en el último mes. Sin embargo, esta tasa es más alta que hace unos años, tal vez debido a que menos adolescentes consideran que la marihuana sea una droga nociva. Algunos creen que la marihuana no puede ser nociva porque es "natural." Sin embargo, no todas las plantas naturales son buenas para ti. El tabaco es un ejemplo de ello.

Un riesgo grave es la adicción. En 2011, casi 4.2 millones de personas mayores de 12 años abusaban de la marihuana o tenían un problema de adicción. Mira este folleto para obtener más información, porque la marihuana no es tan inofensiva como crees.

Nuestro objetivo es brindar los datos como son, para que puedas tomar decisiones inteligentes y puedas dar lo mejor de ti, sin recurrir a las drogas. Esperamos que continúes con la conversación y compartas esta información con tus compañeros, padres, maestros y otras personas.

Dra. Nora D. Volkow
Directora del
Instituto Nacional sobre el Abuso de Drogas



Contenido

Carta a los Adolescentes

I. Algunas Cosas a Tener en Cuenta 3

Las Adicciones 3

Conducir 4

La Escuela 5

Psicosis/Pánico 5

II. ¿Quieres Saber Más?

Algunas Preguntas Frecuentes sobre la Marihuana 6

¿Qué es la marihuana? ¿Existen diferentes tipos? 7

¿Cómo funciona la marihuana? 7

¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el cuerpo? 8

¿El consumo de marihuana lleva a experimentar con otras drogas? 10

¿Qué pasa si fumas marihuana? 11

¿Cómo puede afectarte la marihuana? 12

¿Qué le hace la marihuana al cerebro? 12

¿De qué manera fumar marihuana afecta los pulmones? 14

¿Qué es el K2/Spice y cómo afecta el cerebro? 14

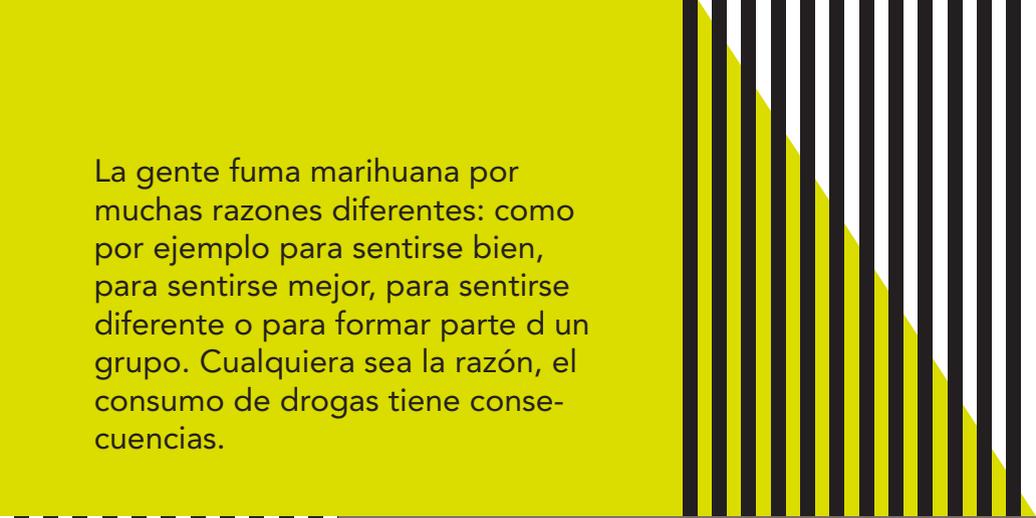
¿Puede la marihuana afectar al feto en desarrollo? 16

¿La marihuana produce síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla? 16

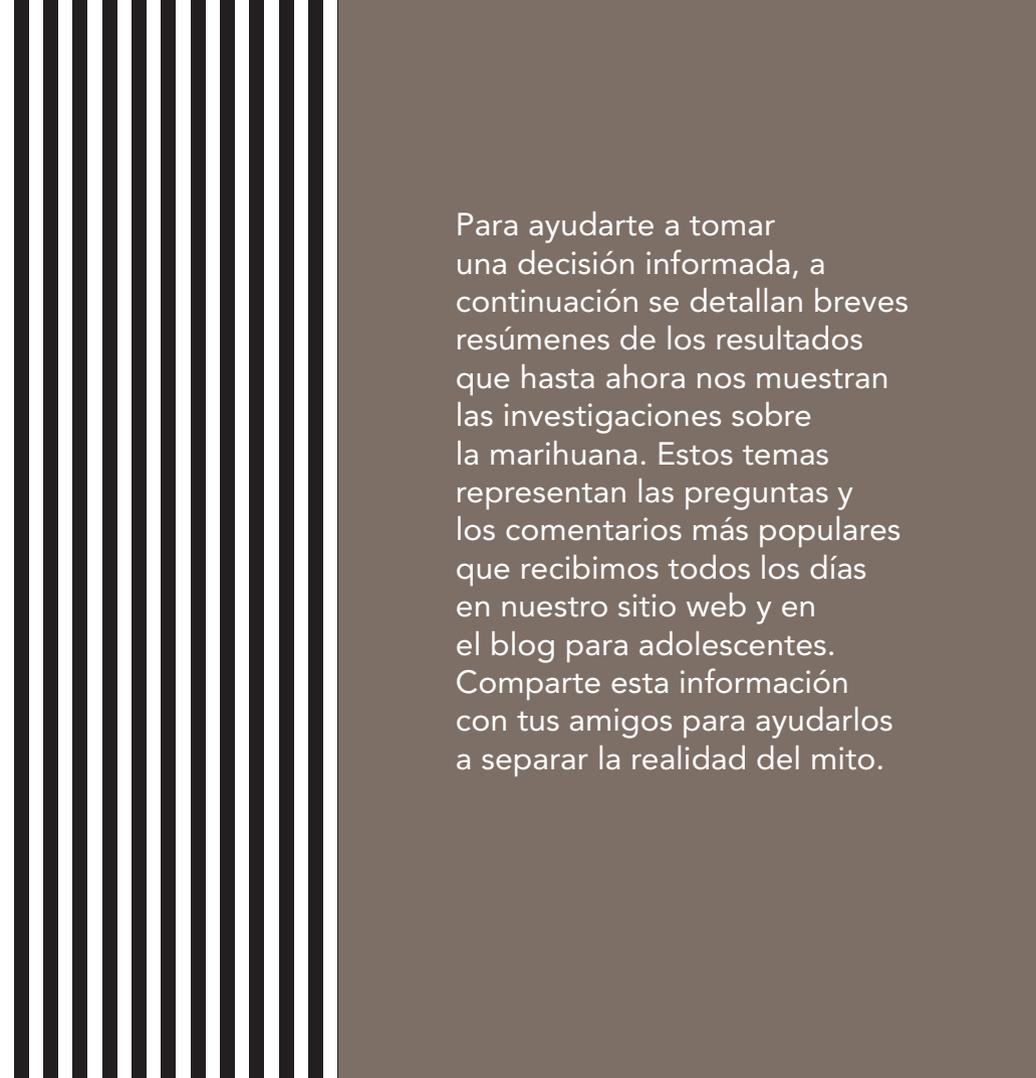
¿Qué sucede si una persona quiere dejar de consumir marihuana? 16

¿Es cierto que la marihuana se utiliza a veces como un medicamento? 18

III. Otros Recursos Útiles 20



La gente fuma marihuana por muchas razones diferentes: como por ejemplo para sentirse bien, para sentirse mejor, para sentirse diferente o para formar parte d un grupo. Cualquiera sea la razón, el consumo de drogas tiene consecuencias.



Para ayudarte a tomar una decisión informada, a continuación se detallan breves resúmenes de los resultados que hasta ahora nos muestran las investigaciones sobre la marihuana. Estos temas representan las preguntas y los comentarios más populares que recibimos todos los días en nuestro sitio web y en el blog para adolescentes. Comparte esta información con tus amigos para ayudarlos a separar la realidad del mito.



I. Algunas Cosas a Tener en Cuenta

Las Adicciones

La marihuana es adictiva. Por supuesto, no todos los que fuman marihuana se convertirán en adictos, ya que eso depende de muchos factores. Por ejemplo, su historia familiar (genes), la edad en la que empezó a consumir, si además consume otras drogas, sus relaciones familiares y personales, el éxito en la escuela, entre otras. El consumo continuo de marihuana puede llevar a la adicción, lo que significa que la persona tendrá

problemas para controlar el consumo de drogas y con frecuencia no podrá detenerse, a pesar de querer hacerlo. La investigación muestra que aproximadamente el 9%, o 1 de cada 11 de las personas que consumen marihuana se convertirán en adictos. Esta tasa aumenta al 17%, o aproximadamente 1 de cada 6, si empiezan a consumir en la adolescencia, y aumenta al 25%-50% entre los que la consumen a diario.

Conducir

Conducir bajo el efecto de la marihuana no es seguro.

La marihuana es la droga ilegal más común implicada en accidentes automovilísticos fatales. Se encuentra en la sangre de alrededor del 14 por ciento de los conductores que mueren en accidentes, a menudo en combinación con alcohol u otras drogas. La marihuana afecta una serie de habilidades necesarias para el manejo seguro del vehículo, el estado de alerta, la concentración, la coordinación y el tiempo de reacción. Por estos motivos, no es seguro conducir bajo sus efectos o dejar que alguien que ha estado fumando conduzca. La marihuana dificulta juzgar las distancias y reaccionar ante las señales visuales y auditivas en la carretera. Además, la combinación de la marihuana con el consumo de alcohol, incluso en pequeñas cantidades, aumenta en gran medida el peligro al conducir, más que cualquier otra droga por sí sola.



La Escuela

La marihuana está vinculada con el fracaso escolar.

Los efectos negativos de la marihuana sobre la atención, la memoria y el aprendizaje pueden durar días y a veces semanas, en especial si se consume con frecuencia. Alguien que fuma marihuana todos los días podría sentirse "atontado" la mayor parte o todo el tiempo. En comparación con compañeros que no consumen, los estudiantes que fuman marihuana tienden a tener calificaciones más bajas y son más propensos a abandonar la escuela secundaria. La investigación muestra que incluso pueden reducir su coeficiente intelectual si fuman regularmente durante su adolescencia. Además, quienes consumen marihuana desde hace mucho tiempo dicen estar menos satisfechos con sus vidas, tener problemas de memoria y en sus relaciones, salud física y mental más deficiente, salarios más bajos y menos éxito profesional.

Psicosis/Pánico

Las dosis altas de marihuana pueden causar psicosis o pánico cuando la persona está drogada. Algunas personas experimentan una reacción psicótica aguda (percepciones y pensamientos perturbados, paranoia) o ataques de pánico mientras se encuentran bajo la influencia de la marihuana. Esto generalmente desaparece a medida que los efectos del medicamento desvanecen. Los científicos aún no saben si el consumo de marihuana causa una enfermedad mental duradera, aunque puede empeorar los síntomas psicóticos en personas que ya tienen una enfermedad mental como la esquizofrenia, y puede aumentar el riesgo de psicosis de larga duración en algunas personas.

La mayoría de los adolescentes no consume marihuana.

II. ¿Quieres Saber Más? Algunas Preguntas Frecuentes sobre la Marihuana



¿Qué es la marihuana? ¿Existen distintos tipos?

La marihuana es una mezcla verde, marrón o gris de hojas, tallos, semillas y flores secas trituradas del cáñamo o la planta de cannabis. Se conoce por muchos nombres diferentes (mota, hierba, faso, pasto) y existen formas más fuertes que incluyen sinsemilla, hachís ("hash" para abreviar) y el aceite de hachís.

¿Cómo funciona la marihuana?

Todas las formas de la marihuana son psicoactivas y alteran la mente.

En otras palabras, alteran la forma en que funciona el cerebro. La marihuana contiene más de 400 sustancias químicas, incluido el THC (delta-9-tetrahidrocannabinol). Debido a que el THC es la principal sustancia química activa en la marihuana, la cantidad de THC en la marihuana determina su fuerza o potencia y, por lo tanto, sus efectos. El contenido de THC de la marihuana ha aumentado desde la década de 1980.



"Solía fumar marihuana hasta que tuve un ataque de ansiedad y sentía que no podía respirar...

No podía respirar y me puse muy paranoico".

"Hay un millón de cosas para hacer que son más divertidas que fumar un poco de hierba desconocida. Ir a la playa, ir al cine, ir al gimnasio... no te pierdes de nada".

Comentarios publicados en el blog
para adolescentes del NIDA



¿Cuánto tiempo permanece la marihuana en el cuerpo?

El THC en la marihuana se absorbe rápidamente a través de los tejidos grasos de varios órganos del cuerpo. En general, los análisis de orina estándar pueden detectar rastros (metabolitos) de THC varios días después de su consumo. En consumidores asiduos, sin embargo, los metabolitos del THC a veces pueden ser detectados semanas después de haber dejado de consumir.

La marihuana es adictiva.
Aproximadamente 1 de cada
6 personas que comienzan a
consumir en su adolescencia,
y entre el 25% y el 50% de las
personas que la consumen a
diario, se vuelven adictas a la
marihuana.

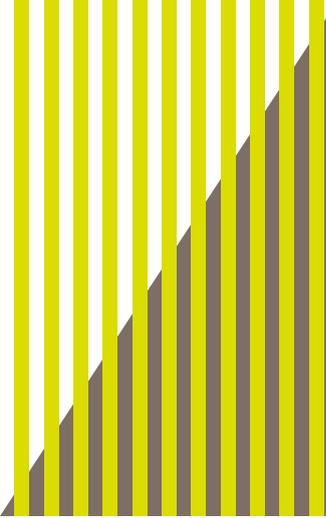




¿El consumo de marihuana lleva a experimentar con otras drogas?

Estudios a largo plazo de los patrones de consumo de drogas muestran que muy pocos estudiantes de secundaria consumen otras drogas ilegales sin primero haber probado la marihuana. Sin embargo, muchos jóvenes que consumen marihuana no pasan a consumir otras drogas. Estas son algunas de las teorías que explican por qué algunos lo hacen:

- La exposición a la marihuana puede afectar el cerebro, sobre todo durante el desarrollo, que continúa hasta aproximadamente los veinticinco años de edad. Los efectos pueden incluir cambios en el cerebro que hacen que otras drogas les resulten más atractivas. La investigación con animales respalda esta posibilidad. Por ejemplo, la exposición temprana a la marihuana hace que los opiáceos (como el Vicodin o la heroína) resulten más placenteros.
- Es probable que una persona que consume marihuana esté en contacto con otros consumidores y vendedores de otras drogas, lo que aumenta el riesgo de ser incentivado o tentado a probarlas.
- Las personas con alto riesgo de consumir drogas pueden consumir marihuana primero porque es fácil de conseguir (al igual que los cigarrillos y el alcohol).



"Yo era muy perezoso. No quería hacer nada... Estaba deprimido. Me sentía como si siempre estuviera estancado. Siempre me sentía mal conmigo mismo, acerca del lugar donde me encontraba en la vida".

—de la historia de Alby, sobre sus experiencias como fumador diario de marihuana

¿Qué pasa si fumas marihuana?

Algunas personas no sienten absolutamente nada cuando fuman marihuana. Otras pueden sentirse relajadas o "dopadas". Algunos experimentan sentimientos repentinos de ansiedad y pensamientos paranoicos (que son aún más probables con las variedades más fuertes de la marihuana). El consumo regular de la marihuana también se ha vinculado a la depresión, la ansiedad y a la pérdida de deseo o motivación, lo que significa una pérdida de interés incluso en actividades que antes resultaban agradables. Sus efectos pueden ser impredecibles, en especial al mezclarla con otras drogas.

A corto plazo, la marihuana puede causar:

- Problemas de aprendizaje y memoria
- Percepción distorsionada (visual, auditiva, temporal, táctil)
- Mala coordinación motora
- Aumento del ritmo cardíaco

Sin embargo, la marihuana afecta a cada persona de manera diferente de acuerdo con:

- La biología (por ejemplo, sus genes)
- La fuerza o la potencia de la marihuana (cuánto THC contiene)
- La experiencia previa con la droga
- Cómo se consume (si se fuma o se ingiere)
- Si hay bebidas alcohólicas u otras drogas involucradas

¿Cómo puede afectarte la marihuana?

Aprendizaje: Los efectos de la marihuana sobre la atención y la memoria hacen que sea difícil aprender algo nuevo o realizar tareas complejas que requieren atención y concentración.

Deportes: La marihuana afecta el ritmo, el movimiento y la coordinación, lo que puede perjudicar el rendimiento deportivo.

Juicio: La marihuana, al igual que la mayoría de las sustancias adictivas, puede alterar el juicio. Esto puede conducir a conductas de riesgo que pueden exponer al consumidor a enfermedades de transmisión sexual como el VIH, el virus que causa el SIDA.

¿Qué le hace la marihuana al cerebro?

Sabemos mucho acerca del área del cerebro sobre la que actúa la marihuana y la manera en la que afecta los sitios específicos, llamados receptores de cannabinoides. Estos receptores se encuentran en las regiones del cerebro que influyen en el aprendizaje y la memoria, el apetito, la coordinación y el placer. Es por eso que la marihuana produce los efectos que conocemos. Sabemos mucho menos acerca de lo que le ocurre al cerebro a largo plazo cuando alguien fuma marihuana con regularidad.

Los científicos utilizan técnicas de imágenes cerebrales para estudiar el cerebro humano vivo, pero aún se encuentran en las primeras etapas de la investigación en lo que respecta a la marihuana. Si bien sabemos que existen diferencias en el cerebro de los consumidores de marihuana (en comparación con quienes no consumen), todavía no sabemos lo que estas diferencias significan o cuánto duran, sobre todo si alguien deja de consumir la droga. Una de las razones es la dificultad a la que se enfrentan para encontrar personas que solamente fumen marihuana sin consumir alcohol, ya que también tiene sus efectos negativos sobre el cerebro.

La marihuana afecta el cerebro y altera la memoria, el juicio y las habilidades motoras.



¿De qué manera fumar marihuana afecta los pulmones?

Alguien que fuma marihuana regularmente podría tener muchos de los problemas respiratorios y pulmonares que tienen los fumadores de tabaco, como sufrir de tos crónica y presentar un mayor riesgo de padecer infecciones pulmonares, como la neumonía. Al igual que ocurre con el humo del tabaco, el humo de la marihuana tiene una mezcla tóxica de gases y partículas diminutas que pueden dañar los pulmones. A pesar de que todavía no sabemos si la marihuana causa cáncer de pulmón, muchas personas que fuman marihuana también fuman cigarrillos, que sí causan cáncer. Es posible que fumar marihuana pueda dificultar el dejar de fumar cigarrillos.

¿Qué es el K2/Spice y cómo afecta el cerebro?

El K2/Spice denomina a una amplia variedad de mezclas a base de plantas recubiertas con sustancias químicas que tienen efectos similares a la marihuana y que, a menudo, se venden como una alternativa tanto "segura" como "legal" a la droga, aunque ninguna de las dos cosas es cierta. Si bien las etiquetas de los productos de K2/Spice con frecuencia afirman que contienen material psicoactivo "natural" obtenido de una variedad de plantas, los análisis químicos demuestran que sus ingredientes activos son compuestos sintéticos, fabricados artificialmente. A pesar de que aún no conocemos plenamente los efectos de Spice en el cerebro humano, estos compuestos actúan en las mismas áreas del cerebro que el THC, el ingrediente principal de la marihuana. Sin embargo, algunos productos químicos presentes en Spice, a menudo de origen desconocido, pueden producir efectos más potentes e impredecibles, como ansiedad extrema, paranoia y alucinaciones.

Las sustancias químicas presentes en muchos productos que se venden como K2/Spice son desconocidas. Algunas variedades pueden causar efectos drásticamente diferentes de los que el consumidor podría esperar.



¿Puede la marihuana afectar a un feto en desarrollo?

Los médicos aconsejan a las mujeres embarazadas no consumir ninguna droga, ya que podrían afectar al feto. Los estudios sugieren que los hijos de madres que consumieron marihuana durante el embarazo podrían presentar cambios cerebrales sutiles que podrían causar dificultades con las habilidades de resolución de problemas, la memoria y la atención. Es necesario continuar con la investigación, ya que es difícil decir con seguridad qué sustancia provoca cada síntoma: Por ejemplo, las mujeres embarazadas que consumen marihuana también podrían fumar cigarrillos o beber alcohol, lo que también pueden afectar el desarrollo del bebé.

¿La marihuana produce síntomas de abstinencia cuando alguien deja de consumirla?

Sí. Los síntomas son similares en tipo y gravedad a los de la abstinencia de la nicotina: irritabilidad, dificultad para dormir, ansiedad y necesidad de consumir. El pico máximo se alcanza unos pocos días después de haber interrumpido el consumo regular de marihuana. Los síntomas de abstinencia pueden hacer que sea difícil para alguien mantenerse alejado de la marihuana.

¿Qué sucede si una persona quiere dejar de consumir marihuana?

Los investigadores están probando diferentes maneras de ayudar a los consumidores de marihuana para mantenerlos alejados de la droga, incluso mediante algunos medicamentos. Los programas de tratamiento actuales se centran en sistemas de terapia y grupos de apoyo. También existe una serie de programas diseñados especialmente para ayudar a los adolescentes.

TJONES1—JUNCTION CITY HIGH SCHOOL, OREGON:

Si estás saliendo con alguien que consume marihuana, ¿eso incrementa tus probabilidades de hacerlo?

NIDA: ¡Muy buena pregunta! La investigación muestra que las personas que tienen amigos que consumen drogas son más propensas a consumirlas también. No obstante, no sabemos muy bien por qué ocurre esto. Podría ser que, al salir con consumidores de drogas, tienes más posibilidades de probarlas. Ciertamente, puedes elegir no probar las drogas que te ofrecen, pero esto puede no resultar tan fácil. Otro enfoque sería ver si tu amigo dejaría de consumir marihuana, tanto para tu beneficio como para el suyo.

—de NIDA's Chat Day [Jornada de Conversación del NIDA]



¿Es cierto que la marihuana se utiliza a veces como medicamento?

Varios estados han aprobado leyes que permiten el uso médico de la marihuana pero la marihuana no ha sido aprobada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA, por sus siglas en inglés) para el tratamiento de ninguna enfermedad. Aun así, sabemos que la planta de la marihuana contiene ingredientes que podrían tener usos medicinales importantes. En la actualidad, se han aprobado dos versiones de píldoras que contienen THC, ingrediente psicoactivo de la marihuana, para tratar las náuseas causadas por la quimioterapia en pacientes con cáncer y para estimular el apetito en algunos pacientes con SIDA. Además, existe un nuevo producto que es una mezcla químicamente controlada de THC y cannabidiol (otra sustancia química que se encuentra en la planta de marihuana), disponible en varios países fuera de los Estados Unidos como un aerosol bucal. Sin embargo, es importante recordar que debido a que por lo general la marihuana se fuma, y su humo va a los pulmones, y tiene ingredientes que pueden variar de una planta a la otra, los riesgos para la salud pueden ser mayores que su valor terapéutico. Los científicos continúan investigando formas seguras que permitan utilizar el THC y otros ingredientes de la marihuana como medicamentos.

Los científicos
continúan
investigando
formas seguras que
permitan utilizar
el THC y otros
ingredientes de la
marihuana como
medicamentos.



III. Otros Recursos Útiles

Estos son algunos lugares útiles donde puedes recurrir para obtener más información:

El sitio web del NIDA, www.drugabuse.gov, tiene información sobre varias drogas y temas relacionados. El sitio para adolescentes del NIDA, www.teens.drugabuse.gov, cubre un terreno mucho mayor, con descargas gratuitas, videos y juegos entretenidos e informativos, y nuestro blog de Sara Bellum para adolescentes, donde incluso nos puedes dejar algunos comentarios. Aprende de qué manera las diferentes drogas afectan el cerebro y el cuerpo, y lee historias reales de adolescentes que han luchado contra el abuso y la adicción a las drogas.

Para obtener más información acerca de los trastornos de salud mental, como la depresión o la esquizofrenia, visita el Instituto Nacional de Salud Mental en www.nimh.nih.gov y lee el blog del Director sobre diversos temas, entre los que se encuentran la prevención del suicidio, la bipolaridad y los trastornos de personalidad límite, cómo lidiar con eventos traumáticos, y más.

El sitio web del Instituto Nacional sobre el Abuso de Alcohol y Alcoholismo, www.niaaa.nih.gov, contiene las últimas investigaciones, noticias y otros recursos relacionados con el alcohol. Incluso tienen un sitio especial para los adolescentes jóvenes llamado "the cool spot" www.thecoolspot.gov, que cuenta con concursos y otras pantallas interactivas que brindan información sobre el alcohol y cómo resistir la presión ejercida por los pares.

Esta publicación se puede reimprimir sin necesidad de obtener permiso.

¿Necesitas Tratamiento?

Puedes encontrar programas de tratamiento a través de este sitio web www.findtreatment.samhsa.gov, ofrecidos por la Administración de Servicios de Salud Mental y Abuso de Sustancias (SAMHSA). También, puedes llamar a la línea directa de Derivaciones para Tratamientos de SAMHSA al 1-800-662-HELP. El tratamiento puede ayudarte a ti, a un amigo o a un ser querido a volver a ser la misma persona de antes.

¿QUÉ ES EL
K₂/SPICE?
¿CUALES SON LOS
EFECTOS
DE LA MARIHUANA?

¿EL CONSUMO DE MARIHUANA LLEVA A
EXPERIMENTAR CON OTRAS DROGAS?

¿QUÉ LE HACE LA
MARIHUANA
AL CERE BRO?

¿QUÉ PASA SI
FUMAS MARIHUANA?

¿ES POSIBLE VOLVERSE
ADICTO A LA
MARIHUANA?

¿QUÉ ES
LA MARIHUANA?

¿CUÁNTOS
ADOLESCENTES
FUMAN MARIHUANA?

NIH Publicación No. 15-4037(S)

Impresa en 1997. Actualizada en julio de 1999, abril del 2001,
abril del 2003, abril del 2012, noviembre del 2014.



National Institute
on Drug Abuse